

むるぶWeb配信中!

むるぶ

検索

むるぶFb

検索

発行 / 月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-17-23 株式会社共立アイコム内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576

2020年(令和2年)9月25日発行

マルイチ商店

麺もライスも大盛り無料!
大人気ボリュームラーメン

濃厚な魚介のコクがやみつきになる絶品ラーメン。京都直送九条ネギの山を切り崩し、レアチャーシューをスープに浸して食べるのがおすすめ。下味の効いたとても大きな唐揚げは、思わずご飯がすすむ。豊富な種類のトッピングメニューもあるので、自分好みの大盛りラーメンを作ってみよう。

濃厚魚介九条ねぎラーメン 980円(税込)
手仕込みからあげセット 300円(税込)
(取り分けやすいハサミつき)



藤枝市城南1-1-1
054-625-8487
休 月曜日
P 約15台
11:00~14:00
17:30~23:00



ボリューム
グルメ特集

いよいよ到来
食欲の秋!
おなかいっぱい満足グルメ



美味しさたっぷり!まんぷくメニューが勢揃い

毎25日新聞折込

むるぶグルメレポート
おなかいっぱい満足グルメ特集



志太そご知り物語
「こくぞうさん」香集寺



バトンリレー志太人
静岡県環境衛生科学研究所 所長
神山 正之



志太新名物探訪
静岡県環境衛生科学研究所



むるぶ特集
元気に過ごす健康習慣



増頁 知ってお得な
広告特集号

お急ぎ下さい!
2021年成人式の
着付予約まだ間に合います。

2021年の成人式を迎えるお嬢様・ご家族様



2021年成人式当日の着付け予約承ります。
お衣装準備にお困りの方

振袖ご購入プラン 14万円~(税別)
(30点フルセット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)

振袖レンタルプラン 3万円~(税別)
(10点セット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)

ママ振・姉振プラン 丸洗い 3,000円~(税別)
小物ご購入、お手入れ、寸法直し

成人式の記念撮影をお考えの方
前撮り・お衣装お持込プラン 0円
お支度代(スタイリング・着付・撮影料)
通常18,000円(税別)のところ

夏休みキャンペーンにつき

全てのプラン 10/25日 まで

期間中に親娘でご来店のお客様に、
特別プレゼントをご用意しております!

新型コロナウイルス感染症への対応について

お客様の安心・安全のために、ご来店時のお願いです。
・店頭の密集を避けるために、期間中は完全予約制とさせていただきます。A 10:00~B 13:00~C 16:00~より、ご希望の時間をお電話でご予約の上、ご来店下さい。
・マスクのご着用をお願いします。
・入場制限をさせていただくこともあります。
・店頭にて、手指の消毒液をご用意しておりますので、ご利用下さい。
・状況により、営業時間の変更、休店などをする場合があります。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。



貴装の店 わたなべ

住所 焼津市栄町5-10-21 営業時間 AM9:30~PM8:00
TEL 054-627-7786 定休日 火曜定休日

駐車場15台完備

まずはお電話でご予約下さい。
お問合せはこちらまで
054-627-7786

大井川農業協同組合×藤枝市健康づくり食生活推進協議会

店長 一押し Farmer's したの食材探検隊

相馬さんちのなすの巻

今回は藤枝市時ヶ谷でなすを栽培している、相馬さんの農園を訪ねました。なすの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれており、強い抗酸化作用を示すためがんや動脈硬化、高血圧を予防する効果があるといわれています。煮ても焼いても揚げても良い！色々な料理で活躍する優秀食材なす、その現場に迫ります！

栽培の様子

相馬さんの畑では、「千両」という品種のなすを栽培しています。千両なすは、13～15cmの大きさで、ツヤがありふっくらとした長卵型が特徴的。例年6月から10月頃が収穫の時期となりますが、連作障害がでるため4、5年あけないと同じ場所では栽培できないそう。また、農薬や除草剤はなるべく使わず、お父様の作り方を受け継ぎながら、ご夫婦で丁寧に作っていらっしゃいます。

☆こだわりポイント☆

「安くおいしいなすを届けられたら最高」とおっしゃる相馬さん。おいしいなす作りには、水と日光が大切です。裏山の湧水をひき毎日新鮮な水を与え、葉は一枚一枚バランスをみて間引いています。また、マルチの下にチューブを通し液肥を与えることで、なす全体に栄養が行き届くとのこと。その日の朝採れた新鮮ななすを出荷しています。

取材メモ

相馬さんのお宅では煮びたしやグラタンにして食べることが多いそうです。また、なすはぬが漬けにすることで、ビタミンB1やカリウムが2倍にアップ！みなさんもお好みの食べ方を探してみたいかがでしょうか？

相馬さんご夫妻

したのおいしいごちそうレシピ

毎月19日は食育の日！家族そろって食事を楽しみましょう！

なすの変わりはさみ焼き



1人当分のエネルギー量：187kcal 食塩相当量：1.4g

〈材料〉2人前

なす……………中3本
長ねぎ……………1/2本
にんにく……………1/2片
かいわれ大根……………1/パック
コンビーフ……………80g
サラダ油……………大さじ2
A 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1弱
こしょう……………適量
いりごま……………適量

- ① なすはがくを切り落とし、縦4枚の薄切りにし、水にさらす。長ねぎとにんにくをみじん切りにし、かいわれ大根の根を切り落とす。
- ② コンビーフをほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすの両面を焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンににんにく、長ねぎ、コンビーフを入れ炒める。
- ⑤ ④にAを加え、汁気がなくなるまで炒め、こしょう、いりごまを入れて混ぜる。
- ⑥ 炒めたなすの間に⑤をはさみ、かいわれと一緒に器に盛る。

なすのツナチーズのせ



1人当分のエネルギー量：85kcal 食塩相当量：1.1g

〈材料〉2人前

なす……………中2本
ツナ缶……………1缶
ピーマン……………1個
片栗粉……………大さじ1/2
みそ……………大さじ1弱
A 砂糖……………大さじ1弱
片栗粉……………小さじ1
青じそ……………8枚
ピザ用チーズ……………適量
サラダ油……………大さじ1

- ① なすはがくを切り落とし、縦半分に切り、安定させるために皮目を少し切り、ピーマンを5mm程度のみじん切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② なすの切り口側に片栗粉をふる。
- ③ A・ツナ・ピーマンを混ぜ合わせる。
- ④ ②に、青じそ、③の順にのせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を並べ、フタをして6～7分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ チーズをはさみ、再びフタをし蒸し焼きにし、チーズが溶けたら火を消す。

まちの達人

（食事の学び舎）の代表取締役
くるみキッチンプラスオーナー

中野ヤスコ

食事のコツは

時間と

心と

バランスを

自覚する事

身体づくりの基本は老若男女皆同じです。特にスポーツ選手には四つの基本があります。栄養のバランス、食事をする時間、食を楽しむ心、そして食の自己管理が選手の身体を築きます。



藤枝東高サッカー部への食事トレーニング（コロナ禍でのオンライン対応）



オンライン料理教室



ベルテックス静岡への食事指導



ライブ配信やセミナー配信設備



藤枝東FC（小学生）への食事講座



人気のマッスルパワープレート



市主催スポーツ栄養講座

くるみキッチンプラス 藤枝市青木1-21-12 054-646-4397

スポーツ選手の食事の基本

日本スポーツ協会の公認スポーツ栄養士である私のもとには、トップアスリートから中学生まで多くの食に対する相談が寄せられます。

「食事は「量」と栄養バランスです」

スポーツ選手や親御さんから「多い質問は「強くなるには何を食べていいか？」です。オリンピックの選手も特別なものは食べていません。栄養バランスの取れた食事、身体を動かすこととが何よりも大切です。

「何時食べるのが大切ですか？」

空腹時の運動は、筋肉を動かすエネルギーが不足して、パフォーマンスが落ち、ケガもしやすくなります。また、試合や練習後は早めにエネルギーやたんぱく質などを補給すると次の日の疲労が全く違います。

「楽しく美味しく食事をとること」

栄養があっても一人で食べては美味しくありません。家族と一緒に、チームの皆と食べる楽しみ、疲れていたり落ち込んでいても癒されます。スポーツにはそうしたメンタルを支える心の栄養がとても大切です。

「子どもが自分で選べるような教育を」

いつまでも親がすべての食事を管理することはできません。遠征や合宿のバイキングでは何をを選ぶのか。子どもが自分で選べるようになることが大切です。子どもを信じ、辛抱強く見守って自分で選べるようになることです。長く活躍するトップアスリートに共通して言えるのは「やるべきことを続けられる」選手だと言います。

（食事の学び舎）では、選手や幼児から大人を対象にした食育講座や料理教室、農水産関係者と一緒に新商品開発に携わり、くるみキッチンプラスでは健康にまつわる情報と合わせ、地域の食材中心のメニューを提供しています。

志太の歳時記

秋の高草山 笛吹段公園遠望

高草山にある笛吹段公園からは、焼津市内が一望できます。東名高速道路が焼津のまちをカーブを描きながら彼方に消えていきます。そこに新幹線が一直線に走り、やがて視界がつかぬ先で交わり、西の彼方へ姿を隠します。手前に目を転じると、山波に奇麗に植えられた茶畑の造詣が何とも言えない美しさを秘めた緑色にきらめいて、自然の神秘を感じます。



志太の心風景



明治のトンネルを訪ねる

岡部から静岡に抜ける宇津ノ谷隧道。この明治のトンネルは、日本で初めての有料トンネルとしても知られています。現在は、ハイキングコースになっていますが、トンネルの中は、実にノスタルジックです。明りに映し出されるレンガづくりの壁。手をたたくとこだまする音が素敵です。

藤枝市健康づくり食生活推進協議会 会員募集中!

健康づくり食生活推進協議会（通称「食推協」）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めている全国組織です。藤枝市では、稲葉・葉梨・西益津・藤枝・青島・高洲の6つの支部に分かれて活動を行っています。会員は保健委員のOBや食生活セミナー（良い食生活や健康づくりについて学ぶ市の講座）の受講者等で構成されており、現在72名で以下のような活動を行っています！

市民を対象とした料理教室

例年開催している料理教室

- 7～8月頃……………おやこ料理教室
- 8～9月頃……………男性のための料理教室
- 11～12月頃……………低栄養予防料理教室
- 12～1月頃……………減塩料理教室

※各支部で開催の日程が異なります。開催内容は変更になる場合があります。

健康推進課による料理講習会

放課後児童クラブ 食育教室

令和元年度 低栄養予防の献立

市のイベントへの出展

【お問い合わせ】藤枝市健康推進課（保健センター）藤枝市南駿河台1-14-1 ☎054-645-1111

静岡産業大学・静岡理工科大学連携講座

開催場所/BiVi藤枝「BiViキャン」

受講者募集

各講座共通 参加費 1日2講座：1,000円（1講座のみの受講も可能） 定員（1講座） 20名

社会人大学講座

ロボットの活用について考える

社会人大学講座では、大学の講義と同様に、希望者には、講義ごとに課題に取り組んでいただきレポートを提出していただきます。そのレポートにより、担当教員が評価を行います（A・B・C評価）。ぜひチャレンジしてください。※課題は、1日2講座受講者が対象となります。

受講者 ロボットの専門知識に興味・関心のある方

開催日程 第1回、第2回とも 講座① 14:00～15:10/講座② 15:20～16:30 意見交換（自由参加） 16:30～17:00

開催日時 第1回 10/27（火） 第2回 11/9（月）

第1回（2講座） 10/27（火） 第2回（2講座） 11/9（月）

講座① 静岡理工科大学 理工学部 講師 堀内佳生 講座① 静岡理工科大学 理工学部 准教授 藤田知美

生活の場へロボットが進出するためには ロボット用モーターの種類および制御技術

講座② 静岡産業大学 情報学部 教授 佐野典典 講座② 静岡理工科大学 理工学部 准教授 飛田和輝

ロボットと人工知能 ロボットの安全と認証

BiViキャンHP「新着情報」申込専用フォームをご覧ください。

主催：SSU 静岡産業大学、静岡理工科大学 協賛：藤枝市 後援：藤枝商工会議所

お問い合わせはBiViキャン窓口まで Tel.054-639-7164・Fax.054-639-7165・E-mail/bivikyankouza@gmail.com

社会人ビジネス講座

学びの力～何かが変わる、何かを変える～

受講者 大学の専門的知識の学びに興味関心のある方

開催日程 第1回、第2回とも 講座① 14:00～15:10/講座② 15:20～16:30 意見交換（自由参加） 16:30～17:00

開催日時 第1回 11/10（火） 第2回 11/24（火）

人工知能（AI）の将来と社会への影響

講座① 静岡理工科大学 情報学部 准教授 高野敏明 講座② 静岡産業大学 経営学部 准教授 大沼博晴

第1回（2講座） 11/10（火） 第2回（2講座） 11/24（火）

人工知能の仕組みと軌跡 -AIにできることを考える-

講座② 静岡産業大学 情報学部 教授 田口敏行

ICT、IoT、AI、データサイエンス、プログラミング

これからの子どもたちは何を学んで社会人になるのか

生産性・顧客価値の向上を図るデータ・ドリブン戦略

テーマ2 開催日時 第1回 11/12（木） 第2回 12/1（火）

問題解決に必要なデザイン力とは

講座① 静岡理工科大学 情報学部 特任教授 工藤 司 講座② 静岡産業大学 情報学部 教授 小林友司

人間の五感による評価からデザイン・モノづくりを考える

情報システムを活用したビジネスデザイン

第1回（2講座） 11/12（木） 第2回（2講座） 12/1（火）

感性「ミラリ」デザイン学 デザイン手法での課題解決

静岡産業大学 BIVI 無料講座 05 号

スタートアップ企業や IPO の牽引力

資金とノウハウの継続的な提供とバックアップが必要

ベンチャーキャピタルや個人投資家の役割が重要

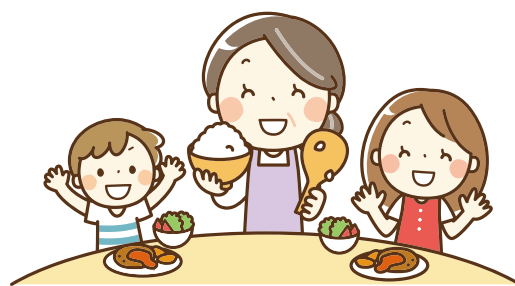
デジタルトランスフォーメーション時代
新市場と顧客価値創造を生む
スタートアップ企業

01 デジタルトランスフォーメーション時代を迎えています。AI やビッグデータといった未来型の技術やビジネスが新しい製品やサービスを提供し顧客価値を創造し、企業成長の牽引力となっています。メルカリやサイバーエージェントなどが活躍中です。

02 コロナの影響でテレワークなどが重要となり、最先端の領域でスタートアップ企業が台頭しています。ベンチャーキャピタルや個人投資家などの資金支援も活発化しています。ソフトバンクグループのビジョンプラントや IPO 投資などが注目されています。

静岡産業大学 BIVI 無料講座特設ウェブサイト
www.f-szu.com/extension

食事習慣



腹八分で栄養バランスを

現代人は、基本的に食べ過ぎです。まずは、ゆっくり味わって食べることが第一歩です。満腹状態は、消化器官を疲弊させます。腹八分にすることで、基礎代謝も上がり、きちんと消化することで肥満も防げます。また、偏った食事は健康を害するばかりか命を縮めます。

ゆっくりよく噛む

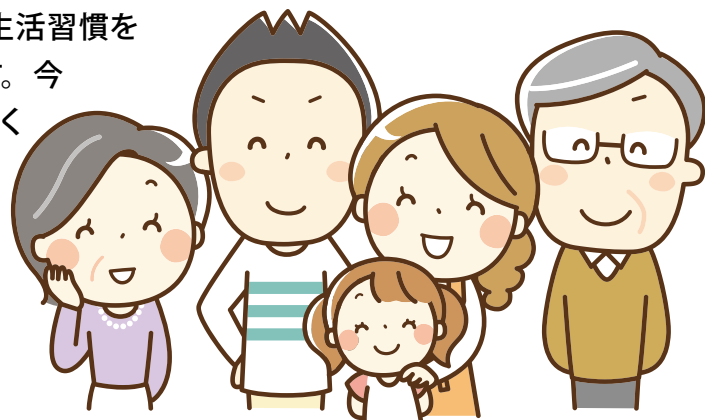
ゆっくりよく噛むと食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。食べ物の味が分かるようになり、味覚も発達します。口の周りの筋肉を使うため、顎が発達し、表情が豊かになり、言葉の発音もきれいになります。歯の病気や脳の老化防止にも役立つといわれています。

外食、間食は控えめに

少し街に出れば、外食のお店が軒を連ね、スーパーマーケットには山ほどの間食が並んでいます。コロナ禍で外食の機会は減りましたが、ケータリングや間食が増えたといわれます。日常的な外食や間食は、家計にも優しくありません。食生活の見直しが求められています。

元気に過ごす健康習慣!

今年も異常気象は、まだまだ続き、かつて経験したことのない〇〇とか、100年に一度の〇〇といった表現が日常茶飯事となってきています。長期の気象予報をみても残暑は10月まではしっかり続くようで、熱中症対策も10月まで必要なようです。体調不良にならないためにも、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠と出来る限り生活習慣を整えていく必要があります。今回は、まだまだ残暑が続く中、食欲が減退して、体力も弱りがちになることを防ぎ、より快適に秋を過ごすための健康習慣を特集します。



熱中症対策



水やペットボトルで冷やす

簡単に冷やす方法としては、15℃前後の少し冷たい水に5分から10分くらい浸しておくか、冷えたペットボトルを同じように5分から10分持つておくことで、深部体温を冷やすことができます。冷たすぎる水やペットボトルでは、かえって血流を悪くするようです。

手のひらは冷却装置

手のひらは、体温が高くなってくると普段は閉じられている血管が開いて、大量の血液が流れる仕組みが備わっています。なので、手のひらを冷やすことによって、血液を冷やし、深部体温といわれる体の内部を冷やすことが出来るという訳です。

水分と塩分を補給する

水分のとりすぎは、低ナトリウム血症や水中毒などになる危険性があります。1時間に1ℓ以上の水分補給は避けましょう。少しずつ何度かに分けて水分補給し、塩分を失わないようにスポーツドリンクなどの経口保水液や塩飴や梅干しなどを取るようにします。

睡眠習慣



エアコンと扇風機の併用

エアコンは、設定を26℃から28℃にして、風量は自動設定にすれば、電気代も節約できます。快眠モードやお休みモードなどもあるようです。扇風機を微風にして部屋の空気を対流させることでエアコンの温度を上げて涼しくなり、節約にもつながります。

1～2時間前に入浴

寝る1時間から2時間前に入浴して、身体を温めると、体温が低下していく時に自然と眠気が起こり、快眠に導いてくれます。38℃から40℃くらいのお湯に15分から20分浸かると毛細血管の先まで血流が流れ込み、身体が温まります。また、夜更かしは禁物です。

最低6時間、睡眠の質も大切

睡眠時間は、6時間から7時間は必要です。また、睡眠時間の質を上げるためには、午後10時から午前2時までの成長ホルモンが分泌する時間帯に眠ること、疲労を取り除くことができるのです。年齢にかかわらず、この時間帯に睡眠を取ることが大切です。

運動習慣



正しい姿勢を身に付ける

スマホを使ったり、パソコン作業が増えくると、姿勢はいつの間にか、猫背になってきます。猫背は腹筋や背筋を使わないので、太りやすくなります。その他、むくみやたるみ、肌荒れ、肩こり、腰痛、そして酸素不足による不眠などにもつながるといわれています。

老化は足から始まる

老化は足から。歩かないことにより関節や、骨、筋肉が衰えてロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)になってしまいます。足の筋肉が衰えると血液を体に戻すことが出来なくなり、血流が衰えて内臓疾患などを併発し、介護が必要となる生活になってしまいます。

少し大股少し速足で歩く

体型が整っている人とそうでない人の歩幅の差は7センチとか。少し大股で歩く、少し速足で歩く、階段を出来るだけ利用する、直ぐ近くなら歩いていく、軽く腕を振って歩く、出来れば20分は歩く、歩きすぎには注意する、分割して歩く、すると腰痛などが消えていきます。

生活習慣



あいさつと感謝の言葉

「おはよう」「こんにちは」「お帰りなさい」「お休みなさい」は、ことばのサプリメントです。毎日きちんと交わすように心がけます。「ありがとう」や感謝の言葉は、免疫力を高め、長寿につながる事が科学的にも証明されています。心の栄養剤と考えて使うように心がけます。

マスクと手洗い

コロナ対策のマスクは毎日取り換え、布マスクは毎日洗います。外すときは、ゴムの部分をつかみ、マスクに直接触れないようにします。手洗いや手のアルコール消毒は小まめに行い、洗剤の付けすぎに注意します。そして出来るだけ、眼や鼻、口を指で直接触らないように注意します。

病気とうまく付き合う

年を取ると何らかの病気を抱えながらの日常生活となります。それが普通なので、必要以上に病気を意識することは、得策ではありません。病気とうまく付き合うことで、病状が安定し、改善していく事例もあり、必要以上に病気を恐れないことも生きていく秘訣です。

中日本バンリースのレンタル収納ボックス

NAKAVAN BOX

24時間出し入れ自由

便利なレンタル収納スペース

藤枝市上青島／岡出山にあります

お問い合わせ・お申込みは、中日本バンリース(ナカバンボックス) 受付時間／平日9:00～17:00 <http://www.nakavan.com>

0120-72-4185

9月号読者の声より

テーマに取り上げてほしいもの

- テイクアウト店
- グルメ・食レポート特集
- ウォーキング・ハイキングコース
- コロナ対策
- 美味しいカレー店
- おいしいラーメン
- ケキ屋さん特集
- 安全・安心して遊べる所
- 釣り情報(焼津)
- キャンプ場・キャンプ用品
- 近場の「GOTOトラベル」特集
- 志太の城・城主(戦国時代)

ご意見・ご感想

- 地域の情報誌では内容が濃いと思います。
- 地元の情報・家族で共有して防犯の強化に努めています。可能であれば犯人が検挙された等の情報も掲載希望します。
- 子供の運動会会場に見た列車がB15であったことを知って驚いた。
- ジャンルに偏りがなくて、非常に読みやすい構成で、他のフリーペーパーより紙面は少ないけど内容は、見劣りしていません。今回の浜言葉とて面白く、我が家では永久保存します。
- 毎号楽しく読ませて頂いております。出来ればフレゼントもう少し増して下さいます。
- レストランなどのクーポンが付いていると嬉しいです。
- 焼津の浜言葉辞典、おもしろくて、笑ってしまいました。てなつた父が、そんなこととあらずか、「はーえー」とも言っていたことを思い出して、懐かし気持になりました。ありがとうございます。
- B15形蒸気機関車のライトアップされたのを見にいきたいと思いました。
- 焼津の言葉にも使っている方言もあり、県内広いなーと思った。
- 職場にむむふを持っていき、浜言葉辞典を見ていた。など皆で盛り上がりました。
- 浜言葉、色々あって、楽しめました。
- 蒸気機関車は駿府公園にあったのを見ています。こんな歴史があったのです。浜言葉特集も面白かったです。シネ・プレーゴにクラウドファンディングしようと思えます。映画を安心して観られるようにしたいです。

修羅を駆ける魂の鼓動 響き合う渾身の10編

時は戦国、静岡の城を舞台に激突する武将たちの熱き戦い。華麗なる戦国絵巻、今をとときめく気鋭の10人が書き下ろし!!

アンソロジーしずおか

戦国の城

四六判 / 440頁 定価:1,800円+税

秋山香乃 芦辺拓 彩戸ゆめ 蒲原二郎 坂井希久子 杉山大二郎 鈴木英治 永井紗耶子 早見俊 谷津矢車

静岡新聞社 出版部 〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1 TEL.054-284-1666 FAX.054-284-0924

静岡新聞社の本 ●お求めは、お近くの書店・ネット通販で。 ●静岡新聞社の本 HP <http://www.at-s.com/book/>でも購入できます。

静岡県内初開催！ ロングセラー絵本展覧会



ねずみくんのチョコッキ展

世代を超えて愛される絵本「ねずみくんのチョコッキ」シリーズの大規模展示会を静岡県内初開催します。ねずみくんシリーズの原画をはじめ、絵を担当した上野さんが手がけた名作「ちいちゃんのかげおくり」の原画などもあわせて約180点を展示します。また、ねずみくんグッズも多数販売。ねずみくんと一緒に写真が撮れるフォトスポットもあります！
親子や友達と一緒に、かわいらしいねずみくんと仲間たちがつくりだす温かい世界をお楽しみ下さい。

10/3土～11/29日

■会場/藤枝市郷土博物館・文学館 ■休館日/月曜日
■入場料/大人500円・中学生以下無料 ■駐車場/あり
■お問い合わせ/藤枝市郷土博物館・文学館 ☎054-645-1100

健康麻雀で楽しく 脳トレ・老化予防！



健康麻雀教室 無料体験会

お酒を飲まない、タバコを吸わない、お金を賭けない。健康的に麻雀を楽しむ健康麻雀教室無料体験会(要予約)を下記の日程で実施します。スタッフが丁寧に教えてくれるので麻雀未経験の方でも安心して参加できます。
経験者向けの「マジリンピック健康麻雀大会」も毎月定期的に開催しています。詳しくはマジオde健康麻雀までお問い合わせください。

10/11日.30金 11/15日.25水

■会場/BiVi藤枝 2F ■参加料/無料
■駐車場/あり(BiVi藤枝)※駐車料金は自己負担となります。
■お問い合わせ/マジオde健康麻雀 ☎054-631-7072

あなたはどの おまんじゅうが好み？



焼津 おまんじゅうまつり

焼津みそまん学会を中心に、県内から西は奥浜名湖、東は伊豆長岡のおまんじゅうが大集合します。地域ごとの自慢のおまんじゅう詰め合わせを特別に販売します。同じおまんじゅうでも、個性の光るものばかり。食べ比べして、お好みをみつけてみてはいかが。
その他、採れたて野菜を販売する軽トラ市や、焼津の菓子店、飲食店や雑貨が揃ったマルシェなど、食欲の秋におすすめのほっとするイベントです。

10/25日 9:00～15:00

■会場/かじはる西焼津総本店横特設イベント会場(焼津市小柳津508-2)
■入場料/無料 ■雨天決行 ■駐車場/あり
■主催/焼津みそまん学会

起業を目指す 女性がマルシェに挑戦



第4回フジエダチャレンジマルシェ

女性の起業セミナー受講生による模擬出店イベントを開催します。これまでの講座で出店計画書の作成やディスプレイの仕方を学び、実際に模擬出店をすることで起業のイメージを掴み、起業前のテストマーケティングに繋がります。ハンドメイド雑貨の販売や各種ワークショップなど様々なブースが出店します！

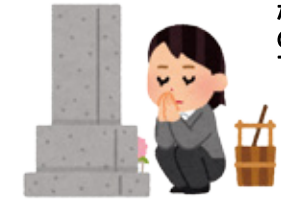
11/1日 10:00～15:00

■会場/藤枝市産学官連携推進センター(藤枝市前島1-7-10 BiVi藤枝1階)
■お問合せ/藤枝市役所創業支援室 ☎054-643-3239
■入場料/無料

終活のススメ

Vol.17
しゅうかつ
知って得する

前回の終活のススメは4月に書かせていただきました。その時は新型コロナウイルス感染拡大により緊急事態宣言にまでなる状況でした。9月になり、新型コロナウイルスについても研究され、一時期より落ち着いた感じがします。コロナがある形で常態化なので、秋のイベントなどもほとんどなく、Gotoキャンペーンと言っても素直に出かけません。
お彼岸もあるので、お墓参りをして、ご先祖様に「早く収束しますように。幸せに生活できますように」とお願いしましょう！



●日本人の宗教観

日本人はお正月は初詣で神社で神様をお願いし、お葬式は仏教で亡くなった後に仏弟子になつたらお釈迦様のおられる浄土に行くことを望み、クリスマスにはキリストの生誕を祝うという、宗教的にみると何を信じているのかよくわからない民族です。終活をした後、死んでしまったら、残された家族は、自分のために手を合わせてくれます。その時に自分がどうかわるかが気になる方もいると思うので、今回は、

●日本人の信仰と死生観

日本人は昔から様々なものに魂が宿ると考えてきました。昔からの家に行くと、仏壇や神棚の他にも、地の神様や秋葉さんのお札、便所の神様のお札、農家であればお稲荷さん、商売をしていれば恵比寿さんなどたくさんのお神仏に祈っている。また、日本人の一番強い信仰は「先祖崇拝」です。日本にある宗教・思想・神話に共通して「ご先祖様をお祀りすると子孫を幸せにしてくれる」という考え方があり、そこに仏教が飛鳥時代に入ってきた。最初は、元々信仰していた神道と仏教がごつかり、争いとなりました。しかし、



持ち変えることはできなく、現在まで伝わってきています。
先祖崇拝に対しては仏教が入ったことにより、ご先祖様をお祀りする為の「供養」や「浄土」という概念も取り込み、亡くなった方をより弔いやすくなった方になりました。亡くなった方は仏様になってその後神様になる」と言っていた話を聞いたことがあると思います。神仏が合わさった日本人の死生観は

「和」を尊ぶ日本人はなんと「神様は仏様が別の姿を取って現れたものだ」という理論を十世紀頃に組み立てます。この発想の転換により、例えば「天照大神は大日如来が姿を変えたもの」と言うようにどちらを信じていても良いこととなりました。日本人は神様も仏様も合わせた「神仏習合」という形で信仰することになりました。これが江戸時代の終わりで続くことになり、明治に入ってから神仏分離令が発令されたが、千年近く信仰していたので、日本人の気

右図のようになっています。亡くなると仏教で葬式をして仏様にし、33回忌や50回忌までは仏壇に祈って仏教で供養し、弔い上げの後は神様になるので神棚や地の神様や氏神様としてご先祖様をお祀りします。「お墓」は仏教としても神様としてもご先祖様をお祀りできるものとして大切なものでした。生きていた時は神様仏様ともにご先祖様に手を合わせることに、生きていては神様仏様と同じように、死んだらお祀りされることになり、子孫が幸せになれるように見守る。子孫の為に想いをつなげていく。そんな考え方も素敵だと思いませんか？

●昔から変わらぬ信仰心

核家族化が原因で、近くにお墓や仏壇が無いので、手を合わせる機会が少なくなっている理由になるかもしれませんが、「最近の人は信仰心がなくなつた」と言われます。

NHKが5年ごとに実施している日本人の意識調査によると、「宗教や信仰に関係して信じているものはあるか？」との問いに対して、3割の方が「信じていない」となっており、神様を信じている人が3割、仏教を信じている人が4割程度です。この結果は調査を開始した50年前からそれほど変わっていません。また「宗教に関する事柄で行っているものは？」との問いに対しては、「墓参り」が6割から7割に増加し、「何も行っていない」が微減となっています。



この調査を見ると、神仏を信じられなくなったのではなく、生活の忙しさなど様々な要因により、その存在が遠くなったのだと思います。いろいろなストレスや悩みを抱えている中で何かに頼りたい、お願いしたいという気持ちは昔も今も同じということ。宗教として、神道や仏教、キリスト教の教義を固く守って信じていなければならないのではなく、日本人が昔からやっていたように、困ったことがあれば、それに手を差し伸べてくれるような神仏やご先祖様にお願いするために手を合わせる。そんな感じの信仰心でもよいのではないのでしょうか？

「1日限りの美術館」9/27日 オープンします。

草間彌生・村上隆・奈良美智をはじめとする国内屈指の現代アート作品をはじめ、地域で活躍するアーティストや、今後の活躍が期待されている若手アーティストの作品も展示いたします。



※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
※県外在住の方は入場できません。
※新型コロナウイルス感染症防止対策の為、入場制限をしております。(30分毎に登録していただいております。)
※新型コロナウイルス感染症防止の為、開催を中止する場合がございます。

下記に申し込んでいただくと並ばずに入場できます。時間を決めて連絡いただくとスムーズです。

身元保証支援・万が一の場合の支援・生活支援をしている団体です。
主催 (一社)しずおかシニア生活支援センター 協力 (一財)おもい・つむぎ財団
TEL.054-625-8835 (すまいるくらぶ 静岡 内)
有限会社 佐野石材

「お墓」のお悩みだけでなく、「終活」に関するお悩みもお気軽に相談してください。

相談無料
墓地 お墓 永代供養 樹木葬 遺品整理 新しい葬送 葬儀 お住まいの片付け ハウスクリーニング お庭のお手入れ 相続相談 空き地・空き家管理 身元保証
電話相談やオンライン相談もできます。
0120-76-1794

有限会社 佐野石材
詳しくは 佐野石材 検索 クリック
https://sanosekizai.com 年中無休 10:00～19:00
藤枝市岡出山2-14-7(藤枝警察署近く魚がし館前)

認定目印
【実施中】
新型コロナウイルス感染症防止策
ふじえだ
安全安心宣言
2020

登録認定は随時受付しています。商工会議所のホームページからご確認ください

安全安心宣言ステッカーが目印の
飲食店、商店街、事業所、観光施設、宿泊施設などを
安心してご利用ください。

認定店は商工会議所のホームページからご覧いただけます

業種別ガイドラインを参考に自主的な感染予防に取り組んでいる事業者を
藤枝商工会議所・藤枝市・藤枝市観光協会・岡部町商工会が認定しています。

お問い合わせ 藤枝商工会議所 藤枝市藤枝4丁目7-16 電話 054-641-2000 FAX054-643-2000

新聞に載らない

地元の事件簿

令和2年度 全国地域安全運動

情報提供：藤枝・焼津警察署、藤枝・焼津地区防犯協会

実施期間：10月11日(日)～10月20日(火)

子供と女性の犯罪被害防止

子供に防犯教育を！

「子供だけで一人になる場面」を無くするため、誘われるのもついてもいかないうちに約束させさせよう。大声で助けを呼ぶ、思い切り走って逃げ、人と一定の距離をとる。

女性を取り巻く犯罪に注意

夜間だけでも背道を歩く、人通りの多い道を歩きましょう。エスカレーター等では荷物を足元に注意(盗難防止)！ケータイ・スマホの見ながら歩く、イヤホンで音楽を聴く！をしない。

特殊詐欺の被害防止

サギ犯人と接触をなくするため、在家中「留守番電話」の活用を！知らない番号からの電話は絶対に受けない！

電子マネーでお金を奪う架空金請求詐欺

コンビニ等でプリペイドカードを買って、書いてあるID番号を教えたと言われるのも、貰わない！ID番号を教えない！

法務省が裁判所をかたる架空金請求詐欺

大抵事象や法的根拠をわたる名前で目も信用せず、問い合わせ先が記載されていても連絡しない。メールに返信しない。

	月	日	場 所	分 類	事 件 詳 細
藤 枝	8月15日		駅前	車上ねらい	マンション駐輪場に駐車中のオートバイからヘルメットが盗まれた。
	8月18日	市内	万引き		市内のドラッグストア5店舗で医薬品などが大量に盗まれた。(近隣市でも連続発生)
	8月26日	瀬戸新屋	出店荒し		喫茶店の無施錠出入口から侵入され、店内の現金などが盗まれた。
	8月28日	前島	自転車盗		大型商業施設駐輪場に無施錠で駐車中、盗まれた。
	8月29日	駅前	出店あらし		居酒屋出入口の窓ガラスを割られ、店内に侵入された。(現金保管していなかったため未遂)
	9月 2日	青木	出店あらし		美容室の腰高窓ガラスを割られ、店内に侵入され、現金が盗まれた。
	9月 4日	西方	オートバイ盗難		自宅車庫内に駐車中、盗まれた。(キーなし)
	9月 4日	大西町	車上ねらい		自宅敷地内に無施錠で駐車中、車内のDVDが盗まれた。
焼 津	8月12日	焼津	自転車盗難		塾駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月13日	三名	車上ねらい		遊技施設駐輪場に駐輪中の自転車のかから、リュックサックなどが盗まれた。
	8月16日	上泉	車上ねらい		住宅横の塀に駐車中のバイクから、缶入り飲料水数本が盗まれた。
	8月17日	西小川	オートバイ盗難		団地駐車場に駐車中のバイクが盗まれた。(キー無し、ハンドルロック有)
	8月18日	西焼津	自転車盗難		駅ロータリーに無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月22日	小土	出店あらし		店舗舗アを割られて侵入され、現金などが盗まれた。
	8月29日	新山	ゲームセンター		ゲームセンターのリモコンなどが壊された。
	9月 6日	下江留	器物損壊		路上に駐車中、車のリアガラスが割られ、破れた。

藤枝・焼津署管内 人身交通事故発生状況 (令和2年8月1日～8月31日)	藤 枝			焼 津		
	件 数	当 年	増減比	件 数	当 年	増減比
※増減比は前年との比較	64	-29		58	-20	
※交通事故件数等は確定数ではありません (速報値)	死 者	0	0	死 者	0	0
	負傷者	80	-41	負傷者	75	-27

藤枝総合運動公園催し物案内

※燃焼事業

誰でもかんたん♪

[10/6・13・20・27] ヨガ&ピラティス

ヨガ:AM10:00～、ピラティス:AM11:00～

※参加費:各1回500円 会場:サッポロキューブトレーニングルーム

※各クラスの定員を10名と縮小して開催致します。

インストラクター 佐賀聖乃

※ルネサンス養成コース卒

※LAVA養成コース卒

※米谷コライアティストT2007卒

※FPMマッピラティス・インストラクター

※BYAベビーヨガインストラクター

※スバマリック 記録に挑戦!!

[11/7(土)]9:30～ 藤枝総合運動公園オリエンテーリング大会

会場:藤枝総合運動公園

時間:受付9:00～9:30 開会式:9:30～

※参加費:1人300円(団体の部は300円×参加人数)

※中学生以下は200円 ※未就学児無料 ※当日徴収します!

申込み:事前申込 11月5日(木)17時までに藤枝総合運動公園へ

指定の用紙の裏面の注意事項等を事前に確認の上、記入いただき

お申込みください。

主催:藤枝市サッカー協会グループ・(公財)静岡県体育協会

静岡県・静岡県教育委員会・藤枝オリエンテーリングクラブ

静岡県オリエンテーリング協会

参加者
大募集

詳細はホームページ・フェイスブック
をご覧ください。

または直接お問い合わせください。

[054-646-6100]

新型コロナウイルスの影響で日程の変更がある場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

むるぷ 読者

映画招待券 ご入浴券

プレゼント

官製はがき（FAX・メール可）に答えをお書き頂き、アンケートにもお答え下さい。正解者の中から抽選で、**藤枝シネ・プレーゴの映画招待券（3D不可）**、**焼津幸福の湯ご招待券**、**「図書カード」（500円分）**をプレゼントします。

おハガキで応募の方、お名前などを忘れずに！

◆**今月の記事からクイズ**

虚空蔵山での無縁実験は何戦争の時？

○○○○（漢字4文字）

1. クイズの答え
2. 今月号で行ってみたいお店、食べてみたいもの
3. 今月号で取り上った記事
4. テーマに盛り上げてほしいもの
5. 身につけたい健康習慣は？
6. ご希望のプレゼント券（上記のどれか）
7. その他、ご意見ご感想など

◆**ご応募について**

1. ハガキ、FAX・メールをお願いします。
2. あなたの**お名前、郵便番号、ご住所、電話番号、年代、職業**を忘れずにご記入下さい。
3. 当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
4. アンケートにもお答え下さい。

■**先月の答案是 立山重工業**でした。

◆**応募先**

426-0041 藤枝市高柳1丁目17-23 興共立アコム内
むるぶ編集部プレゼント係

FAX 054-635-4576

メール murubu@kpnnet.co.jp

※プレゼントの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報も、本プレゼントの運営及び当選のお知らせ等の目的以外で使用することはありません。

◆**締め切り** **（10月5日 月）**

当日消印有効 FAX・メール必着

読む見る遊ぶ

むるぶ

広告のご相談お申し込み

054-641-2140 054-635-4651

藤校オロコミニアル 共立アイコム

月刊むるぶ編集部

054-635-4651

江崎新聞店

荻崎新聞店・育仲社

いけだに新聞店

太田新聞店

054-641-0537

054-641-0053

054-643-1000

054-667-0117

フシミアムラウジ” 奏てよ” 新型コロナウイルスと向き合うコンサート ランチタイムに、ほっとひと息 30分のほっこりコンサート 11/24(水) ~ 11/27(土) 入場無料 OPEN 12:00 START 12:20 4日連続開催 	ワンコノ ピアノ開放  11/3 10:00 ~ 21:30 藤枝市民会館の反響板を組んだ舞台上で グランドピアノを演奏してみませんか？ I組 60分 500円 申込はご電話で！ TEL 054-643-3931 10/17(土) 8:30 から受付 ※先着順となります。 レッスン料や会場費の徴収など是有料は禁止です。 ご利用人数に超過した場合はキャンセル、返金いたしません。ご了承ください。
藤枝市民会館では新型コロナウイルス感染拡大対策をとりながらコンサートを実施するよう努力をしています。当日入場制限する場合もございます。お断りにより不便をおかけしますが御理解をお願いします。 (藤枝市民会館若手芸術家支援プログラム)	
藤枝市岡出山-11-1 TEL 643-3931	藤枝市民会館 検査所 [受付] 8:30 ~ 17:30

むるぶの広告のご案内

むるぶでは、広告をお手軽な価格でご提供しています。たとえば、この広告枠は、2段1/2の大きさで、広告料金は42,000円となっています。その他の料金は以下の通りです。制作費は別途です。

2段	72,000円	3段	96,000円
2段(8面)	86,000円	3段(1面)	115,000円
3段1/2	54,000円	全面(10月号)	240,000円

詳細は、むるぶのホームページの左側にある「むるぶ広告媒体資料」をクリックしてご覧ください。お申し込みは、藤枝オリコミピーアル、または共立アイコムにご相談ください。

共立アイコムの偽造防止デザイン

低コストで偽造防止を実現します

誰でも容易に偽造複製ができる時代。偽造防止印刷の必要性が高まっています。中でもデザインによる偽造防止は、特殊なインクや特殊な加工を行わないため、低コストで費用対効果の高い偽造防止印刷です。共立アイコムは、ISMS認証を取得し、高い情報セキュリティ体制を持っています。デザイン、印刷、製本加工、ナンバリングまでワンストップでスピーディな対応が可能です。



愛と勇気と夢と暮らしとう **藤枝駅南口から徒歩2分** **BV**藤枝4F/年中無休/平日9:30- 土日9:00-

CINE PREGO

FUJIEDA

www.cineprego.jp

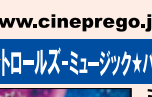
藤枝シネ・プレゴ 映画情報

上映案内 TEL.054-668-9533 藤枝シネプレ 検索

新型コロナウイルスの感染状況ならびに予防対策のため、公開日が掲載日付より変更となる可能性があります。

10/2 トロールズ-ミュージック/ワー

金



世界を変えちゃう
ミラクルライフ!

ミラクルライフ!

世界を変えちゃう
ミラクルライフ!

監督:ウォルト・ドーン
声優:上白石萌音、ウエンス瑛士、仲里依紗
宮野真守、松本梨香、吉野裕行

10/9 望み

金

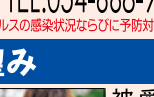


愛する息子は殺人犯か、被害者か、それとも?

監督:堤幸彦
出演:堤真一、石田ゆり子、岡田健史
清原果耶、三浦貴大、早織

10/23 きみの瞳が問いかけている

金



あなたに届きたい涙で溺れるほどの純愛。

監督:三木孝浩
出演:吉高由里子、横濱流星、やべこようすけ
田山涼成、野間口徹、岡田義徳

立アィコム **054-635-4651**
崎新聞店 **054-629-2002**
倉新聞店 **054-629-1220**
川新聞舗 **054-629-2055**
井新聞店 **054-622-0632**
川新聞販売 **054-662-2211**

責任編集 志太情報創造ネット
 〒660-0041 藤枝市高野1丁目18-23 (共立アィコム内)

Yu-mah(ユウマ)の Kidsのストリートダンス

音を感じて楽しく踊るレッスンを通して、ダンスでコミュニケーションしてみませんか。(対象:小学生)



10/2(金)
または9(金)
17:30~18:30
受講料:各1,540円
Yu-mah
(FULLHEAD,
TORUS 所属)

やまゆスイーツの いちじくジャム

県内産のいちじくを使って、ほんのりピンク色のやさしいジャムを手作りしましょう。



10/13(火)
10:00~12:00
または
13:30~15:30
受講料:各2,200円
教材費:各1,650円
小野 延子
(やまゆスイーツ)

印象評論家 重太みゆき 直伝 M.snow® スマイルトレーニング

魅力的な笑顔には法則がある・・・あなたにもできる、笑顔になるスキルを学びましょう。



10/10(土)
10:30~11:30
受講料:3,850円
中村 宏美
(スマイルトレーナー®)

パソコンやスマートフォンを使った ZOOMって?

セミナーや会議をオンラインで開催するためのアプリです。基本知識と実践例を学んでみましょう。



10/23(金)
10:30~12:00
受講料:1,320円
和田 喜充
(ITコーディネータ)

ハロウィンスペシャル DISCO WORLD

ディスコソングに合わせて、楽しみながら健康づくりをめざしましょう。手だけ、脚だけを動かすもよし。汗を流してスッキリ!



10/10(土)
15:00~16:00
受講料:1,430円
小林 和佳子
(DISCO WORLD
インストラクター)

怒らない自分になる アンガーマネジメント

あなたのライラ・モヤモヤ、それ実は「第二感情」だと知っていましたか? 怒らない技術を手に入れて、ストレスから解放されてみませんか。



10/28(水)
10:00~12:00
受講料:2,970円
IM SONAE
(メンタルケア学術学会・
メンタルケア心理士)

ふくら厚焼きパンケーキの名店 『雪ノ下』のパンケーキレッスン



通常の厚焼きパンケーキと、今回特別にハロウィンバージョンのパンケーキを一枚ずつ作ります。ステイホームでのハロウィンのお楽しみに。

10/24(土)10:00~12:30
または 13:30~16:00
受講料:各3,080円
教材費:各1,650円
近藤 薫
(雪ノ下オーナーシェフ)



新	し	い	く	ら	し
ゆ	た	か	な	学	び

感染予防の為に三密回避、マスク必着、消毒、換気等の対策をしております。

 **SBS学苑** 静岡新聞カルチャーセンター

SBS学苑 藤枝校

藤枝市駅前3丁目4-4 江崎毎栄ビル1F

054-644-5103

受付時間/10:00~19:00(土10:00~15:00) 日月祝休



詳細はHPにてご確認ください

SBS学苑入会金 3,300円

1日講座は入会金不要です。
(3年間有効、70歳以上は無料・中学生以下は半額)
管理運営費 レギュラー講座55円/回
1日・体験講座110円/回

SBS学苑藤枝校の講座を気軽に体験!

がくえんフェス

人気講座の展示&即売会や、ワークショップなどを楽しめるイベント。ワークショップ体験料は1,100円(教材費別)～。詳細はHPをご確認ください。

日時 10月30日(金)31日(土) 10:00-16:00
会場 SBS学苑藤枝校 各教室



**入場
無料**

操觚の会メンバー10名による 県内の城にスポットを当てた 書き下ろし短編歴史小説集



好評発売中!!

戦国時代の静岡。名だたる武将がしのぎを削り、要衝には、数多もの城が築かれていた。

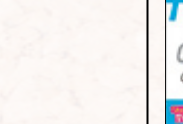
歴史小説界に新風を吹き込もうと創設された「操觚(そうこ)の会」のメンバー10人が、県内の城にスポットを当てた書下ろし短編小説集。

『口入屋シリーズ』『義元、遼たりの』の鈴木英治が今川館を、『絡繰り心中』の永井紗砂耶子が諏訪原城を舞台にした意欲作を描く。秋山香乃(高天神城)、早見俊(山中城)など10人の作家が、徳川、今川、北条、武田が武門の意地と誇りを懸けて激突した舞台を描きます。全編書下ろしの意欲作をお楽しみあれ。

歴史小説短編集
『アンソロジー 静岡 戦国の城』
鈴木英治ほか/著 静岡新聞社 1,980円(税込)



江崎書店駅南本店・大石



江崎書店BIVI店・榎石



新しい手法のこすって塗る
キラキラ貼り絵

癒しのホログラムアート

猫のいる庭

行楽の秋をわかえても、なかなか遠出が出来ない現状ですね。

お家で癒しのホログラムアートを作ってみませんか? ゆめり絵やスクラッチアート等、リラクゼーションや脳活に関する本は色々ありますが、この本は新しい手法のこすって塗るキラキラ「貼り絵」です。

ホログラムシート38色40枚入りで好きな色をシール部分に貼ってはがすだけで新しいタイプの貼り絵の完成です。色次第で絵のイメージも変わります。猫好きさんへのプレゼントにもいかがでしょうか。

Twitterで大人気!「あるあるのオンパレードで笑わずにはいられない!」

#赤ちゃん相談室

赤ちゃんは「お客様・回答するご家族は「スタッフ」、各家庭は「店舗」という設定でお届けする『赤ちゃん相談室』。

お客様の、かわいくも時に埋不問要求に対し、精一杯の愛の意を込めて回答するスタッフ。その様子を想像するとおかしく、思わず声に出して笑ってしまいます。

育児中の方もそうでない方も、免疫力アップと思抜きにぜひご覧ください!

新しい手法のこすって塗る
キラキラ貼り絵

癒しのホログラムアート

猫のいる庭

行楽の秋をわかえても、なかなか遠出が出来ない現状ですね。

お家で癒しのホログラムアートを作ってみませんか? ゆめり絵やスクラッチアート等、リラクゼーションや脳活に関する本は色々ありますが、この本は新しい手法のこすって塗るキラキラ「貼り絵」です。

ホログラムシート38色40枚入りで好きな色をシール部分に貼ってはがすだけで新しいタイプの貼り絵の完成です。色次第で絵のイメージも変わります。猫好きさんへのプレゼントにもいかがでしょうか。

新しい手法のこすって塗る
キラキラ貼り絵

癒しのホログラムアート

猫のいる庭

行楽の秋をわかえても、なかなか遠出が出来ない現状ですね。

お家で癒しのホログラムアートを作ってみませんか? ゆめり絵やスクラッチアート等、リラクゼーションや脳活に関する本は色々ありますが、この本は新しい手法のこすって塗るキラキラ「貼り絵」です。

ホログラムシート38色40枚入りで好きな色をシール部分に貼ってはがすだけで新しいタイプの貼り絵の完成です。色次第で絵のイメージも変わります。猫好きさんへのプレゼントにもいかがでしょうか。

笑いとお抜ききで
免疫力アップ特集



藤枝 江崎書店

オンライン注文ご希望の方 <http://www.e-hon.ne.jp/>



全店書店
ネット通販

**会費
無料**

☎ 054-635-8181

藤枝ならどこでも
無料宅配

宅本ご希望の方

■受付時間／午前9時～午後5時（月曜～土曜日） ■日曜・祝日は受付しておりませんので、ご了承ください。

フリーダイヤル

0120-5-4646-5

新サービス

藤枝市にお住いの皆様へ
粗大ごみ・不用品有料回収
トリクルプラス START

詳しくは毎月第2水曜日折込のむるぶプラスで!!
新聞購読者割引有

1 仏滅 十五夜 法の日 青木・瀬戸新屋・水上・緑の丘 末広・光洋台・上青島・下青島 島田市岸町	2 大安 三りんぼう 前島・高岡 忠兵衛	3 赤口	4 先勝 里親デー 不成就日
5 友引 音羽町・原・茶町 旭が丘	6 先負 内瀬戸・駿河台 南駿河台	7 仏滅 志太・新南新屋 南新屋	8 大安 寒露 高柳
9 赤口 世界郵便連合記念日 国際文通週間 兵太夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉	10 先勝 目の愛護デー	11 友引	
12 先負 不成就日 新聞朝刊お休み 青葉町・青南町 久市・島田市東町	13 仏滅 田沼	14 大安 鉄道の日 むるぶプラス発行日 小石川・東町・駅前 築地・築地上	15 赤口 高田・清里・中藪田・上藪田 下藪田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町
16 先勝 五十海・時ヶ谷	17 先負 貯蓄の日 不成就日	18 仏滅 統計の日 三りんぼう	
19 大安 泉町・大東町 高洲	20 赤口 土用入り えびす講 ふじえーら発行日 源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町	21 先勝 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉	22 友引 大手・郡・田中 立花
23 先負 霜降 電信電話記念日 藤岡・天王町	24 仏滅 国連の日 入野・内谷・子持坂・三輪 村良・岡部・桂島・殿・新舟 羽佐間・宮島・玉取・野田沢	25 大安 不成就日 むるぶ発行日	
26 赤口 原子力の日 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内	27 先勝 読書週間 (～11月9日) 上当間・下当間 平島・保福島	28 友引 速記記念日 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	29 先負 十三夜
30 仏滅 三りんぼう	31 大安 世界動検デー		MEMO

10月の休日緊急医

注)当番医が変更になる場合があります。
注)当日、電話確認の上、お出掛け下さい。
※焼津市の耳鼻科は午前8:30～、歯科は午後3時まで)

志太榛原地域救急医療センター 054-644-0099
※3日(出)・11日(回)・18日(回)・25日(回)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。

	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
外科 9:00～17:00	藤枝平成記念病院 (水上) ☎643・1230	ほしのクリニック (岡部町内谷) ☎667・0100	水守B整形外科 (水守三) ☎645・7900	神戸整形外科 (焼津市宗高) ☎622・3399
内科 9:00～17:00	〈内・小〉櫻井医院 (焼津市上新田) ☎622・0122	〈小〉高洲早川クリニック (与左衛門) ☎636・0021	〈内〉水上内科クリニック (高柳二) ☎634・1200	〈内〉鈴木循環器クリニック (高柳四) ☎634・3131
小児科 9:00～17:00	〈内〉高橋医院 (下青島) ☎647・0370	〈内〉ハラタ城南医院 (田中三) ☎647・1234	〈内・小〉入交医院 (大手中) ☎641・0135	〈内・小〉板倉医院 (田沼四) ☎636・0881
	――	〈内〉ほしのクリニック (岡部町内谷) ☎667・0100	――	〈内・小〉柴田医院 (藤枝四) ☎641・0127

	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
眼科 9:00～17:00	藤枝眼科クリニック (青木二) ☎647・7770	――	――	――
耳鼻科 9:00～17:00	森耳鼻咽喉科 (大洲一) ☎635・8687	仲神医院 (焼津市中新田) ☎623・0805	むらまつファミリークリニック (藤枝五) ☎641・5318	やいづ6丁目耳鼻咽喉科 (焼津市焼津六) ☎620・6001
その他 9:00～17:00	――	〈精〉藤枝駿府病院 (小石川町二) ☎641・3788	――	――
歯科 9:00～15:00	いしかわ歯科 (瀬古二) ☎643・4618	ながい歯科 (下藪田) ☎625・8410	竹中歯科医院 (高洲一) ☎636・6777	桜デンタルクリニック (平島) ☎643・1188

伊勢丹 静岡

おいしいもの
たのしいもの

イセタンのエムアイプラザ藤枝通信

9月25日(金)～30日(水) ◆エムアイプラザ藤枝

MI PLAZA
MITSUKOSHI ISETAN
エムアイプラザ藤枝

全国美味しいものの特集

9月25日(金)・26日(土)の販売
〈磐田/玉華堂〉
和栗モンブラン
各日40点限り
594円
(1個)

9月25日(金)からの販売
〈北海道/スィートオーケストラ〉
北海道スィートポテト
各日36点限り
1,080円
(冷凍/300g)

9月25日(金)～27日(日)の販売
〈鎌倉/鎌倉紅谷〉
クルミッ子
お一人さま3点限り/
各日120点限り
1,166円
(8個入)

9月26日(土)～28日(月)の販売
〈東京/舟和〉
芋ようかん
各日30点限り
648円 (1個)

9月26日(土)のみの販売
特別提供品
〈鹿児島/はつゆき屋〉
田舎麦みそ
お一人さま5点限り/
300点限り
401円 (1Kg)

婦人服・雑貨セール

フェイスタオル
5枚入セット
各種
50セット限り
2,200円

婦人長袖
パジャマ各種
50点限り
各4,400円
(フリーサイズ
(M～Lサイズ対応))

〈オッジ〉
ブラウス各種
30点限り
5,390円から
(M・L)

〈ワイツァー〉
チュニック
各種
30点限り
3,300円から
(フリーサイズ
(M～Lサイズ対応))

その他、
お得な情報は
「伊勢丹STOREアプリ」
から！
毎週のチラシや
リアル情報、
クーポンなどをご紹介。
個人情報の登録不要です！
「伊勢丹STORE」で検索！

App Store
Google Play

ダウンロードは
こちらから

〒426-0067 藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ1階 電話：054-634-0310 営業時間：10時～6時30分 ※数量に限りがある商品もございますので、品切れの際はご容赦ください。※価格はすべて、税込です。
※諸般の事情により、営業日・営業時間、予定しておりましたイベントなどが変更になる場合がございます。ホームページまたは店頭でご確認ください。